

発達障がいリスク児の保護者のストレスマネジメントにおける サート（主動型リラクセーション療法）の効果

本 村 明 嘉*・大 野 博 之

Effect of Stress Management by SART for Mothers of Children
with tendency of Developmental Disorders

Haruka Motomura・Hiroyuki Ohno

I. 問題・目的

従来、ストレスマネジメントは、メンタルヘルス改善やストレス対処を目的に取り組みられており、「予防措置」よりも「対症療法」として発展を遂げてきた。近年、ストレスマネジメントは、ストレスにさらされたときに自ら対処できるような「備え」としての役割も担っており、「予防措置」としての意義が注目されている（竹中, 2005）。

Lazarus&Folkman (1984; 本明・春木・緒方（監訳）, 1991) は、ストレスマネジメントにおいて「認知的評価」を重視しており、ストレスに対する認知的評価のプロセスとして、自分が今どのような危険にさらされているのかということを判断していく“一次的評価”と、様々な対処の中から自分にできるものはどれであるかを判断していく“二次的評価”を挙げている。Lazarusら (1984) のトランスアクショナルモデルを基盤としているストレスマネジメントの構成要素として、①刺激への介入、②評価過程への介入、③対処技法への介入、④ストレス反応への介入が挙げられる（末次, 2008）。人間は、過度のストレスにさらされ、緊張が持続し、認知的評価が不十分になることで、心的反応と共に、身体反応、付随運動系反応（肩凝り等）が出現しやすくなる（末次, 2008）。

よって、個人が感じている心身の緊張を緩和していくことは、ストレスマネジメントとして有効だと考えられる。その方法のひとつとして、主動型リラクセーション療法（以下サートと記す）が挙げられる。サートは、心身結合的なものとしてクライアントの全体像を表すものであり、クライアントのあり方または生き方の現れである「動作」を媒介にクライアントの「主動」を活かす手続きを体系化し、クライアントが自分の変化を確実に体験し、自らさらなる変化に積極的に向かうことを可能にした心理療法である（大野, 2011）。

サートは、本人が動いているという事実から、自己弛緩できるという能動的な捉え方のもと、主体者が可動域の中で自発的かつ主体的な努力を重視し、展開していく

課題を設定することにより、主体者自身が“動かしている”“変化している”という実感をもち、主体性・能動性を持続しつつ、課題を達成していくことが可能である（大野・奇, 2006）。

近年、岡本（2008）によると、育児を取り巻く環境は大きく変化し、育児中への親、特に母親にとっては大きなストレスのひとつともなっている。鈴木（2014）によると、育児に伴って発生する悩み、戸惑い、心身の苦痛など、ストレス状態が継続し、育児困難につながるとされている。また、発達障がいのある子どもをもつ母親は、養育上の不安や負担感といった様々な困難を経験しやすい（山根, 2014）。発達障がいのある子どもをもつ母親は、子育てに対し、「どのように子どもへ接したらよいかかわからない」「自分の関わりが、時に子どもの可能性を潰してしまっているのではないか」というように感じており、健常児の子どもをもつ母親以上に多大な不安やジレンマ、自責の念を抱えている（中村・池田, 2009）。岡本（2008）は、保護者の精神健康状態を保つことは、保護者だけでなく、子どもの健全な成長発達のためにも重要であると述べ、精神的健康状態はストレスによって影響されるとしている。

岡本（2008）、鈴木（2014）、山根（2014）、中村・池田（2009）の研究から、保護者の負担やストレスが高いこと、発達障がい児の保護者は様々な困難を経験しやすいこと、保護者の精神健康状態を保つことの重要性が指摘された。

よって、本研究では、幼児用発達障害チェックリストを用いて、子どもの特徴により対象者を「PDD 低群」「PDD 高群」「ADHD 低群」「ADHD 高群」の4群に分け、サートを適用することで、ストレスマネジメントにどのような影響を与えるのかを検討することを目的とする。また、インタビューを実施し、母親が子育てに対しどのように捉えているのかを検討していく。そのことを踏まえ、サートが発達障がいリスク児の保護者に対するストレスマネジメントにどのような影響を与えるのかを検討する。

II. 方法・結果

1. サートとストレス反応・認知的評価の関連

方法

(1) 調査対象：幼稚園サートの母親7名、A療育園の母親24名

(2) 調査期間：2015年9月～2015年11月

(3) 質問紙：①幼児用発達障害チェックリスト (Checklist Developmental Disabilities in Young Children: CHEDY)、②大学生用ストレス自己評価尺度 (Stress Self-Rating Scale: SSRS) のうち“認知的評価尺度”15項目、③日本語版 POMS 短縮版

(4) 手続き

①、②、③の質問紙に回答後サートを実施。再度、②、③の質問紙に回答。

結果

分析前：

値の標準偏差が大きかったので、正規分布に近づけるためにルート変換値を用いて統計的分析を行った。また、群分けに用いた幼児用発達障害チェックリストは知的障害の項目が5項目であったため、本研究ではPDDとADHDの項目を用いることとした。加えて、欠損値等がある対象者 (PDD、ADHD 共に31名中7名) は、分析から除外した。また、PDD、ADHDそれぞれを、PDD 尺度得点、ADHD 尺度得点をそれぞれの平均値を基準に PDD 低群、PDD 高群、ADHD 低群、ADHD 高群の4群に分けた。それぞれの尺度得点の平均値、標準偏差を Table1に示す。

Table1 群別 幼児用発達障害チェックリストの平均値と標準偏差

	平均	標準偏差
PDD高群	34.91	0.84
PDD低群	19.08	0.89
ADHD高群	39.75	0.75
ADHD低群	23.67	0.94

幼児用発達障害チェックリストの値に対して t 検定により、比較した結果、PDD 低群と PDD 高群の間 ($t(22)=15.83, p<.01$)、ADHD 低群と ADHD 高群の間 ($t(22)=16.08, p<.01$) に有意差が認められ、PDD 高群・ADHD 高群の方が PDD 低群・ADHD 低群よりも値が高かった (Figure1)。

①サートによる介入がストレス反応に与える影響

サートによる介入がストレス反応に与える影響を検討するため、ストレス反応に関して、群 (PDD 低群、PDD 高群、ADHD 低群、ADHD 高群) と実施前後 (サート実施前・実施後) による2要因分散分析を行った。ス

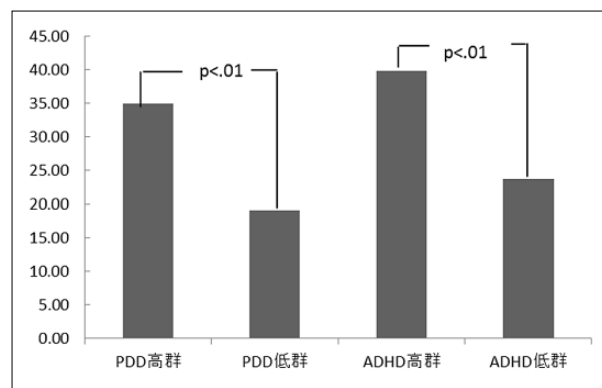


Figure1 幼児用発達障害チェックリスト 比較

トレス反応の平均値、標準偏差、および分散分析の結果を Table2に示す。

ストレス反応に関して、群と実施前後による2要因分散分析を行った。実施前後の主効果は「ストレス反応全体」($F(1, 44)=27.29, p<.01$)、下位因子、「緊張不安」($F(1, 44)=51.38, p<.01$)、「抑うつ」($F(1, 44)=34.76, p<.001$)、「怒り敵意」($F(1, 44)=29.74, p<.01$)、「疲労」($F(1, 44)=48.53, p<.01$)、「混乱」($F(1, 44)=40.44, p<.01$)、以上有意であり、実施後の値が低いことを示した。群の主効果はみられなかった。また、いずれにおいても、群×実施前後の交互作用はなかった。各群の実施前後の値を Figure2、3、4、5に示す。

②サート介入が認知的評価に与える影響

サートによる介入が刺激に対する認知的評価に与える影響を検討するため、認知的評価である「脅威」、「コントロール」に関して、群と実施前後による2要因分散分析を行った。認知的評価の平均値、標準偏差、および分散分析の結果を Table3に示す。

実施前後の主効果は、「脅威」($F(1, 44)=8.79, p<.01$)で有意差を示し、実施後の値が低かった (Figure6)。また、「コントロール」($F(1, 44)=7.85, p<.01$)で有意差を示し、実施後の値が高かった (Figure7)。群の主効果はみられなかった。また、群×実施前後の交互作用はなかった。

2. 子育てのインタビュー結果の分析

方法

10名の母親に対し行い、子育てについてのインタビュー内容をグラウンデッド・セオリー・アプローチで分析した。具体的な手続きとして、逐語録からデータの切片化を行い、ラベル名をつけ、それぞれのラベル名の共通点や関連度を検討し、複数のラベル名からなるカテゴリー化を行った。これらの分析には、筆者以外に臨床心理学を専攻する大学院生3名が加わり、結果の妥当性・信頼性の確保に努めた。

Table2 群別 ストレス反応の平均値と標準偏差、および分散分析結果

N=48	群	実施前		実施後		主効果		交互作用
		Mean	SD	Mean	SD	群	前後	
ストレス反 応全体	PDD 高群	4.84	1.67	3.30	2.15	0.11	27.29**	0.63
	PDD 低群	4.51	1.15	3.20	1.47			
	ADHD 高群	5.04	1.30	3.18	1.20			
	ADHD 低群	4.27	1.50	3.36	1.58			
緊張 - 不安	PDD 高群	2.52	0.92	1.77	1.16	0.53	51.38**	0.76
	PDD 低群	2.37	1.05	1.23	1.01			
	ADHD 高群	2.70	0.64	1.54	1.19			
	ADHD 低群	2.17	1.19	1.41	1.04			
抑うつ - 落 ち込み	PDD 高群	1.71	0.69	0.71	1.16	0.21	34.76**	0.21
	PDD 低群	1.41	1.04	0.73	0.92			
	ADHD 高群	1.68	0.91	0.82	1.09			
	ADHD 低群	1.42	0.90	0.62	0.97			
怒り - 敵意	PDD 高群	1.90	1.49	1.20	1.45	0.47	29.74**	0.49
	PDD 低群	1.69	1.00	0.96	1.04			
	ADHD 高群	2.15	1.11	1.15	1.21			
	ADHD 低群	1.43	1.26	0.89	1.23			
疲労	PDD 高群	2.64	0.96	1.67	1.28	0.53	48.53**	0.72
	PDD 低群	2.66	1.15	1.40	1.40			
	ADHD 高群	3.06	0.51	1.74	1.03			
	ADHD 低群	2.25	1.29	1.49	1.54			
混乱	PDD 高群	2.66	0.65	2.04	0.90	0.36	40.44**	0.34
	PDD 低群	2.55	0.61	1.87	0.85			
	ADHD 高群	2.78	0.44	2.04	0.74			
	ADHD 低群	2.42	0.74	1.94	0.84			
活気	PDD 高群	2.41	1.00	2.43	1.45	0.10	0.002	0.42
	PDD 低群	2.60	1.02	2.60	0.92			
	ADHD 高群	2.70	0.46	2.43	1.09			
	ADHD 低群	2.32	1.33	2.61	1.29			

註：** $p<.01$

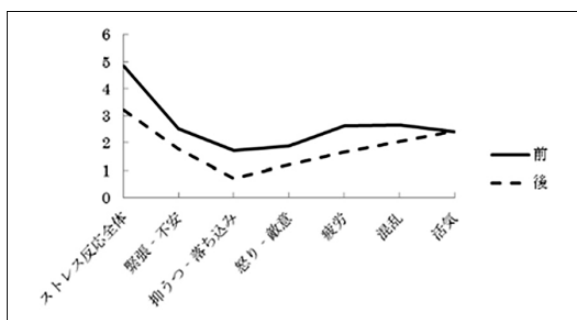


Figure2 PDD 高群 実施前後のストレス反応

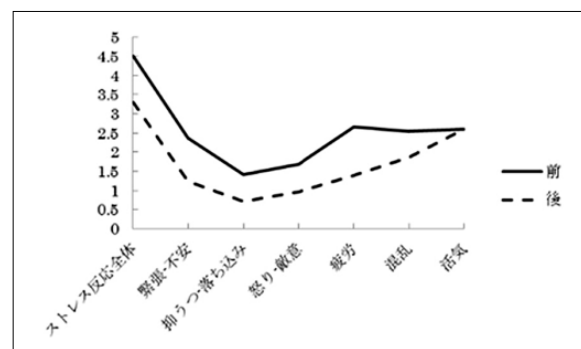


Figure3 PDD 低群 実施前後のストレス反応

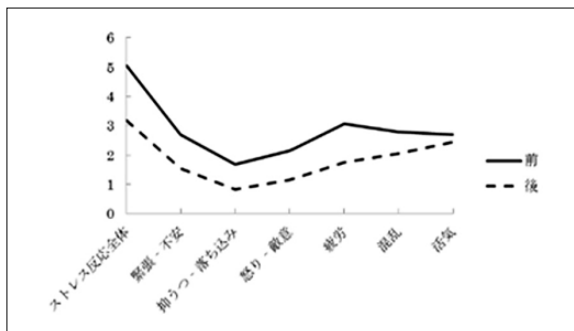


Figure4 ADHD 高群 実施前後のストレス反応

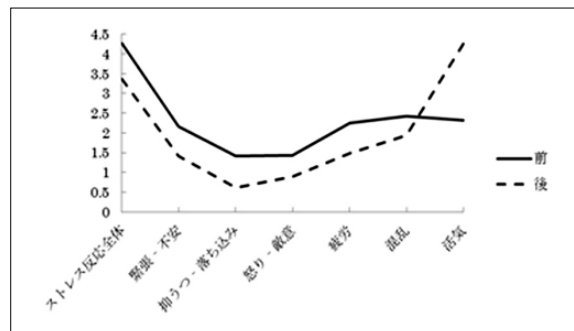


Figure5 ADHD 低群 実施前後のストレス反応

Table3 群別 認知的評価の平均値と標準偏差、および分散分析結果

N=48	群	実施前		実施後		主効果		
		Mean	SD	Mean	SD	群	前後	交互作用
脅威	PDD 高群	2.83	0.87	2.79	0.93	0.56	8.79**	1.23
	PDD 低群	3.07	0.94	2.37	1.04			
	ADHD 高群	3.14	0.93	2.86	0.72			
	ADHD 低群	2.78	0.87	2.34	1.21			
コントロール	PDD 高群	2.96	0.63	3.22	0.78	0.28	7.85**	0.29
	PDD 低群	3.20	0.70	3.46	0.68			
	ADHD 高群	3.08	0.71	3.54	1.62			
	ADHD 低群	3.18	0.67	3.46	0.68			

註：**p<.01

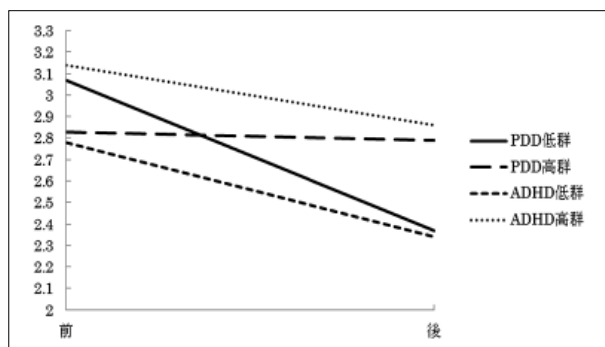


Figure6 認知的評価 脅威

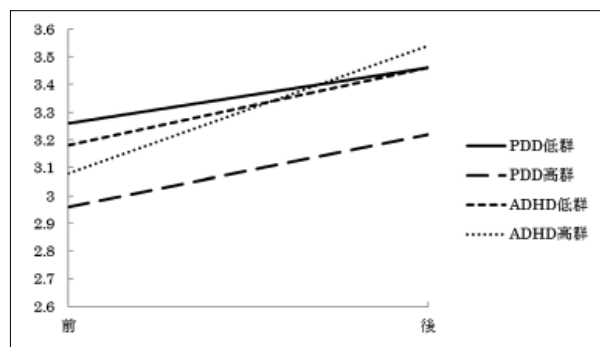


Figure7 認知的評価 コントロール

結果

本調査によるインタビューの結果について、10名の中から協力が得られた高群の A と低群の B の計 2 名のことを以下に示す。その理由として、サートの効果について語られていたことを挙げる。A と B は共通して子育てに対し大変さや疲労を抱えているが、高群の A と低群の B では内容にちがいがみられた。

1. A の事例（高群）

（1）内容分析

Table4 A 内容分析

性格	愛想良しさんで得な性格。元気な子。良く言えば元気で活発。悪く言えば落ち着きない。照れが入るとわざとおちゃらけたり。
長所	運動の方は苦手ってことはないかな。やってみたいって気持ちもあるんで、ジャングルジムとか太鼓橋とかもどきどきやってますね。小柄で身が軽いからってのもあるんじゃないかなって。
小さいころ	基本ハイハイが長い子でしたね。ハイハイの前段階って思って先生に見せたらこれがハイハイだと言って言われたり。寝てることより動いてることの方が多かった。
遊びの様子	いろんなものに興味をもつ代わりスパンは短い。4歳になって好きなおもちゃではじっと遊べるようになってきました。今好きなのはレゴですね。あと外で遊ぶのは補助付きの自転車。
心配	最近はずいぶんわかってきたみたいなんですけど、ちょっと前までは誰にでもにこにこしてたからだまされてついて行ったりしないかっていう心配が親としては拭い切れてない。
ヒヤッとする体験	昔は飛び出しとかあって車にひかれそうになった。「止まりなさい」って言うてるのに全然耳を傾けずに、親の手を離れて行ってしまっ。それくらいの年齢の時はまだ伝わらない。なんかMo怒ってるけど何で怒ってるのかはわからない。
小さいころの性格	1歳くらいのときから、こうするっていうのが通らないと泣いたり癇癪を起したりするタイプだった。ボタンも留められないのにしようとして、できなくて怒る。概ねの発達の段階とかもあるんですけど、彼女の中で納得しないと次にいけないっていう感じ。そこがいつもいい方に向いてくれたらいいけど、したくないことは全くしないんで。
性格と関わり方	自分がやりたいっていうときに親とかが「待ってね。」って言うても我慢できない。そのバランスが親としても難しい。「だめよ！」って言うて下がってくれたらいいけど、やりたいっていう方が先だから、そこでガンと怒ってしまうっていう感じですかね。
行儀	行儀がなかなか。食事中におなか一杯になったら他のことをし始めたりとか。一生懸命お箸とかフォークを使うんですけど難しくなったら手で食べちゃう。幼稚園でもそう。手で食べるのをやめさせるのが目下の目標。私自身に余裕があるときは気持ちを汲めるけど。女の子だからって言うといけないけど、人間としてのマナーは身につけてほしいし。どうしたらいい方に向いてくれるか模索って感じですかね。
周囲のサポート	親元が遠くて生まれて1ヶ月くらいは親も来てくれてたが、それからは私とHusだけが彼女の面倒見る人。
ネット情報との折り合い	最初の子っていうのが大きいんでしょうけど、本とかネットとかに左右されて全然その通りになれないとか。どこかでその情報は100点のことだってわかってくるけど、情報通りにならないのは自分のせいなんじゃないかって、要領のいい人はもっとできるんじゃないのかって。私は結構思ってしまう。
親の性格による考え方	親になる側の性格もあるのかなって。自分がどうしようって気にすることでも特に気にしないMoもいますし。
家事との両立	人によるだろうけど、私なんかはけっこう家事は大変だと思うタイプで、子どもだけ育てるか、家事だけするかってどっちかだけだったらこんなにイライラしないんだらうなって思う。
好き嫌い	基本食べるんですけど、気分のムラとか、舌触りが合わないとか。その日の体調なのか心の方なのか。でもまあ昔は嫌っていったら絶対食べなかったけど、幼稚園とかいくようになって、食べさせるとだんだん食べるようになってきました。
方針	好きなおかずは嫌いなものと他のものも全部食べておかわりできるように決めてる。何でも食べれた方が困らないですよ。
嗜好についての捉え方	自分が一生懸命作ったのはなかなか食べなかったり、逆に市販のものはバクバク食べたりとか。最初はえーって思ってたけど、自分もレトルトとか無性に食べなくなる時もあるし。市販のものは味も濃いからおいしいってなりがちですね。

手間	今とかある程度同じような味でできてきたけど、前はほんと作り分けとかせざるを得なかった。上手にベビーフードとか使ってしのがれてるMoもいるけど、買ったらく高くていちゃうんで。でも作り分けのときほど子どもは食べない。親側も練習の期間だったりするんで。
親の嗜好と考え方の変化	自分も若いころはレトルトとか食べてたけど、子どもができて状況的にそれができなくなってくる。子どものために薄味で作ってると自分もその味で慣れてくる。そういった意味でも親も毎日勉強というか。今振り返ると。
慣れ	家事をしてたら幼稚園から子どもがあつという間に帰ってくる。幼稚園行くまでは、子どももずっと起きてる子でその子をずっと見てて、子どもが寝てからは家事のしわ寄せがって感じだったけど、幼稚園行くようになってその間にできるようになった。それで自分の時間もつくれるように。だんだん慣れてくるっていうところがありますね。
大変	子育ても家事も正解とか終わりもない。他の仕事もそうだと思うんですけど。家事とかある程度ここまですていうのは決めるんですけど、逆に言えばどこまでもやれるっていうか。
からだの状態	サートを体験して凝りとか疲れとか軽減したような気がします。1期のときから参加させてもらって、自分のからだの伸びとか、こんなに曲がったりするんだとかが面白くて、同時に終わった後はすごくすっきり。サート様様です。私自身整体とかあまりしたことなくて、こちらも座学かなって思って申し込んだらマットが敷いてあって逆にうれしくて。こういう風に動かすんだって発見になったり。
疲れ	長年の肩こりとかもあって、サートしてもらって楽にはなった。新生児の時から抱っこしてて、私もバインザーとか買えばよかったんですけど、いいかなって思ってしまった。もともと凝りやすかったんですけど、日々の積み重なりがってですね。

(2) 関連図

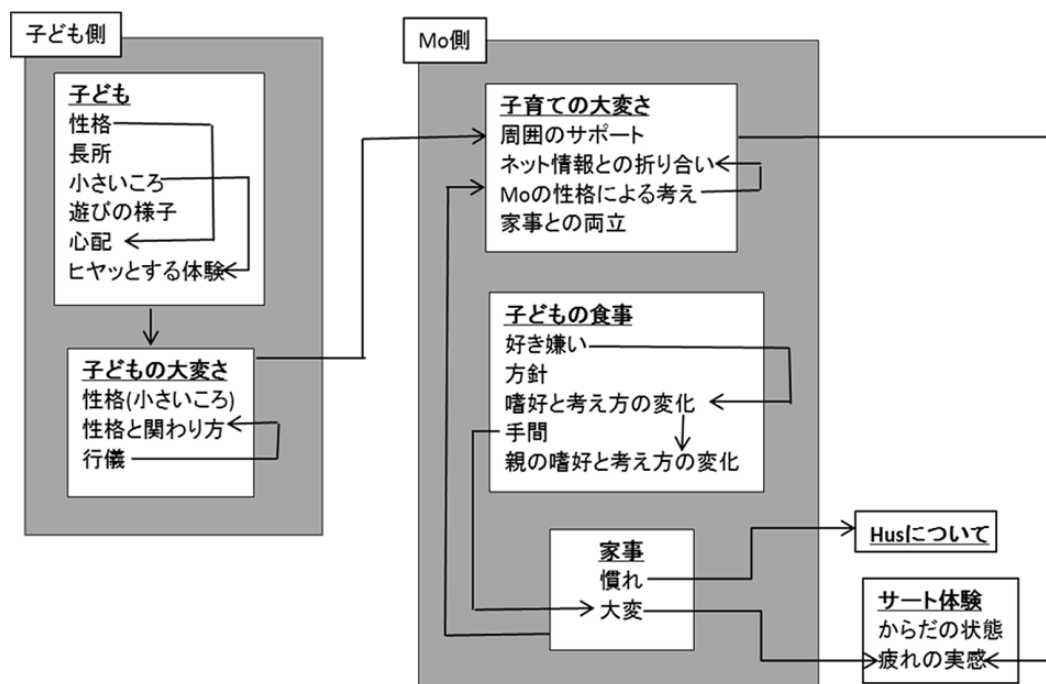


Figure8 A 関連図

1. B（低群）

（1）内容分析表

Table5 B 内容分析表

子ども	食事	野菜とか苦手なものはありますね。まあ少しは食べるようにしてます。苦手なものは少しずつ。
	関わり	一緒にいる時間が長くなるからです。ごはん作ったりしても自分がしてほしいことがあったら来ます。
	親側の捉え方	言ってくれればいいけどやっぱり溜めちゃいますからね。子どもたちも私たちとちがって今の社会に対して悩みがありますよね。
	きょうだい	きょうだい喧嘩とか。下の子が甘えてたら上もくる。どっちかが病気したらもう1人も移る。
子育て	方針	できるだけ子どもの要望を聞こうとは思う。あまり断ってたらママは自分のこと聞いてくれないってなりますしね。約束は守ったり、手が離せるときはかまったり。見守ってて何かあった時には助けられたい。
	やりがい	子どもの成長を見れるのは親も楽しみ。
	心がけ	集団で生活していると風邪とかもらうから、手洗いうがいには必ずするようにしている。
	大変	外とか親は帰りたくても帰れない。子どもは遊んでるから寒くないかもだけど親は寒い。
家事	義務	やらなくちゃいけないから。めんどくさいけど。やらなくちゃいけないことですし。やらないといけないからやれるようになっていく。
	大変	休みがあってないようなもの。休めばそれだけ後で自分にしわ寄せ。子どもにしてみればMoっていつも家にいて働いてない人って感じですけど。カレー作って次の日もカレーだと「また？」とか言われる。またって何って。
心配	将来	小学校でもいじめがあるっていうし。小学校にあがるけど、幼稚園から同じ小学校に行く子は他になくて。早く友達ができるといいなって。小学校は新しい世界だから割り切って。悩みはつきないですよ。親が心配してもしようがないところもありますし。
ストレス	捉え方	何か悩んでるときはそれが強いストレスになったり。今はそんなにストレスを感じてることはないかな。でも子どものことは大きいですかね。夫婦間でも喧嘩したりとか。
サポート	Hus	休日は子どもの面倒を見てくれる。基本家事は私。手伝ってくれて二度手間になる。
	実家	実家は比較的近いから土日に遊びに行く。
	きょうだい	家事してるときとかきょうだいで遊んで。極力テレビは見せないようにしてる。やっぱり遊び相手がいるのってよかったなって。2人で遊んでくれると助かります。子どもの遊びっていうのもありますね。
リフレッシュ	サークル	サークルもリフレッシュになる。
	サート	普段からだを伸ばすこともなかったから、サートもリフレッシュだった。
サートの体験 からだへの意識		やってもらってる間は意識するというか日常でも肩が凝ってたら下げるとか。ほどよく伸ばしてくれるから気持ちいい痛さだった。冬になって縮こまったり、自分の普段の姿勢とかもあるからやっぱり凝りますよね。子育てしてたらずっと同じ姿勢になったりするから。

(2) 関連図

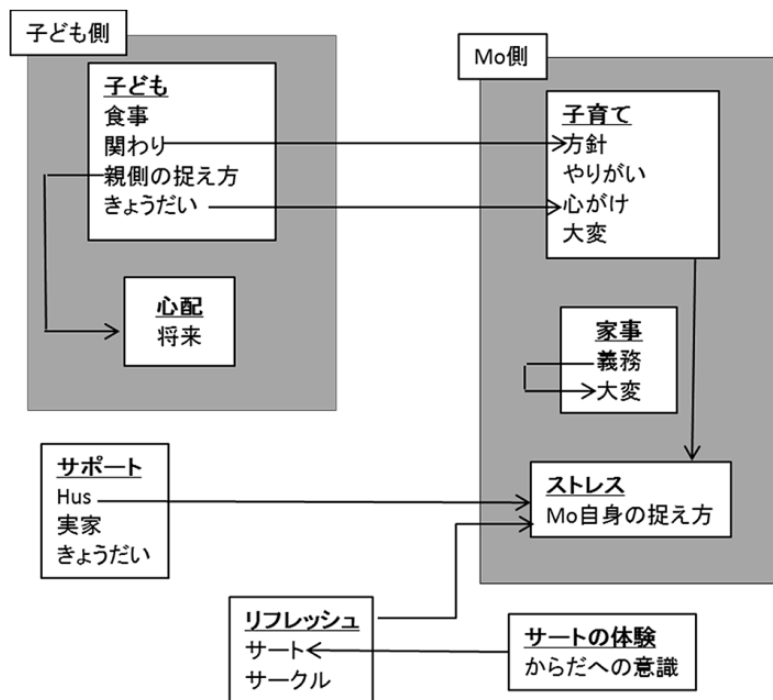


Figure9 B 関連図

III 考察

1. ストレス反応へ与える影響

サートによる介入がストレス反応へ与える影響について検討した結果、「PDD 高群」「PDD 低群」「ADHD 高群」「ADHD 低群」の4群とも、ストレス反応全体(TMD)の値が低下すること、下位因子では、心理的ストレス反応である「緊張-不安」、「抑うつ-落ち込み」「怒り-敵意」「疲労」「混乱」が低下することが示された。

また、群と実施前後に交互作用がみられず、サート前後によるストレス反応の変化の仕方において「PDD 高群」「PDD 低群」「ADHD 高群」「ADHD 低群」の4群の間に有意な違いはみられなかった。その要因として、まず育児や家事をしている“母親”は大変であるということが推測される。井上・柳田・深見・深野(2014)は、育児に対して母親は、喜びや楽しみなどの満足感をもつと同時に、大きな不安やストレスも抱えていると述べている。また、岡本(2008)の研究においても、父親の育児参加があったとしても、現実的には育児、家事に対する精神的負担は母親にかかっていると述べられている。次の要因として、どの群においてもサート実施前後でストレス反応が低減したことから、発達障がい傾向の低い子どもの母親のみならず、発達障がい傾向の高い子どもの母親に対してもサートの効果が認められたということが考えられる。

本研究の結果から、発達障がいの種類や傾向の高低に関わらず、母親はストレス反応を抱えていること、その

低減にサートの効果が認められたということが示された。

2. 認知的評価へ与える影響

サートによる介入が認知的評価へ与える影響を、認知的評価である「脅威」「コントロール」にて検討した結果、サート実施前後によって、ストレスに対する「脅威」が低下し、ストレスに対して対処できるかどうかの評価である「コントロール」が上昇した。

末次(2008)の先行研究と同様、サートの介入によって、「脅威」が低下し、「コントロール」は上昇した。群の主効果はみられなかったが、実施前後の主効果がみられた。よって、発達障がい傾向の低い子どもの母親のみならず、発達障がい傾向の高い子どもの母親に対してもサートの効果が認められたということが示された。

「脅威」が低下し、「コントロール」が上昇したことの要因として、動かし辛かった自分のからだを、サート実施後には思い通りに動かせるようになったという体験により、“自分にもできる”という肯定的な感情を抱いたということが考えられる。末次(2008)の先行研究においても、サートは比較的わかりやすい技法であり、課題の中で被援助者の身体的な改善が目に見える形でわかるという特徴が“変わることができる”という肯定的な感覚の獲得を容易にさせ、「コントロール」を向上させた可能性が示唆されている。また、「自分でもできた」というサートでの体験が、自己受容を高めたという可能性も考えられる。鍋倉(2014)の先行研究において、「自

己受容・他者受容の程度がともに高いならば、対人ストレスコーピングにおいてポジティブ関係コーピングを行う頻度が高い」ということが明らかになった。そのことから、自己受容の程度が高まることによって、対人関係のストレスサーに対し、ポジティブに対処していくことができる」と推測される。よって、サートの介入によって、被体験者の自己受容が高まり、対人関係のストレスサーに対しポジティブに対処していくことができたため、「コントロール」が上昇した可能性が示唆された。

3. 子育てに関するインタビューの内容

本研究の結果から A と B の間に共通する部分、異なる部分があることがわかった。

共通する部分として、子育てをするにあたり、肉体的もしくは精神的な疲労が生じており、それぞれ難しさや不安、疲労、大変さを抱えているということである。そのことは、母親はある意味子育てによって自分を犠牲にしている部分があり、制約を受けるからだとも考えられる。

しかし、同じように難しさや不安、疲労、大変さを抱えていても、A と B では、その内容や程度が変わってくるように思われる。A と B の異なる部分について考察していく。A の語りの内容を第 3 者の視点からみると、癪癪や落ち着きのなさというような子どもの特徴も関係して、A の疲れや子育ての大変さに繋がっていると考えられる。そのことに加え、周囲からのサポートが得にくい環境や、家事との両立の難しさ等子育てに対し、疲労感や大変さ、難しさを抱えているように思われる。B の語りの内容を第 3 者の視点からみると、子どもの将来に対する心配、家事や子育ての大変さ、疲労感、難しさを抱えているように思われるが、子どもから目を離し、適度に距離をとることもできているようである。また、心配や葛藤を抱えながらも、子どもの将来にまで目を向ける心の余裕もあることがうかがえる。加えて、実家からのサポートもあり、サークルへの参加等、本人の中で上手にリフレッシュしながら、折り合いをつけていることもうかがえる。

このように、疲労感や大変さ、難しさ、不安と言っても、置かれている環境や子どもの特性によって内容や程度にちがいがあることが考えられる。それぞれの母親の語りの内容から、母親にとって、子育てや家事は切り離せないものであり、個人によって割合にちがいはあるものの、疲労や責任、やりがいといった様々なものが含まれていることを確認した。“子育てが大変”、“家事が大変”と言っても、“子育てだけ”、“家事だけ”が大変なのではなく、それらが相互に影響しあうことや、母親が置かれている環境や状況が影響することが考えられるため、様々な視点から捉えていく必要があると思われる。

また、A と B の語りの内容からサートによって、自分のからだの疲れや可能性に気がついたということが確

認された。そのことから、子どもの発達障がい傾向の高低や母親が抱えている疲労感や大変さ等にちがいがあったとしても、サートがストレス反応の低減に効果があったことが考えられる。母親は日常の忙しさから自分のからだの疲れが慢性化してしまっており、疲れているということに気がつきにくい可能性があると思われる。サートに取り組むことによって、自分のからだに集中して向き合い、からだの凝りや疲れに気がつき、凝りや疲れを軽減することは、子育てや家事をしていく中で大切であると思われる。

IV. 総合考察

本研究において、発達障がい傾向の高低に関わらず、どの群においても、ストレス反応の軽減やストレスサーに対する認知的評価の変容がみられ、サートの効果が認められた。また、インタビュー分析から、“子育て”や“家事”等、様々なことが相互に影響し合って母親の疲労につながることや、大変さを抱えながらもやりがいに繋がること、サートの体験によってからだの疲れやその改善を実感したことが明らかになった。サートを通して、主体者自身が“動かしている”、“変化している”と実感することで、“自分自身の力でできた・変わった”という感覚につながっていき、ストレス反応の軽減や、認知的評価の変化につながった可能性が示された。

V. 今後の課題

本研究では、子どもの特性に関する質問紙は実施したものの保護者の特性に関する質問紙は実施しなかった。ストレス反応やサートの効果において、子どもの特性だけではなく、保護者の特性も影響することが考えられるので、今後はその点を検討する必要がある。また、子育てや家事等で生じるストレス反応等について一定の結果が得られた。しかし、サートの効果についてはまだ十分に解明できなかったもので、研究計画の見直し等を含めて今後の課題とする。

付記

*福岡女学院大学大学院人文科学研究科臨床心理学専攻研究生

VII. 参考・引用文献

1. 井上和博・柳田信彦、深見直也、深野佳和（2014）. 保育園児を持つ母親の育児ストレスとその関連要因との関係、鹿児島大学医学部保健学科紀要, 24（1）, p35-p42.
2. 向笠理緒（2014）. 筋電図法を用いたサート（主動型リラクセーション療法）に関する生理・心理学的研究, 福岡女学院大学大学院人文科学研究
3. 鍋倉美咲（2014）. 青年期における自己受容と対人ストレス

- コーピングの関連—自己受容と他者受容の比較を通して—, 福岡女学院大学大学院人文科学研究
4. 中村彩香・池田由紀江 (2009). 発達障害児を持つ母親への支援に関する一考察, 健康科学大学紀要, 第5号, p115-p122.
 5. 西原由佳 (2011). 幼児をもつ母親の well-being に関する検討—主として子育て支援におけるサートの効果について—, 福岡女学院大学大学院人分科学研究
 6. 岡本絹子 (2008). 保育園児をもつ親のストレスと抑うつ症状の検討—父親と母親の比較—, 吉備国際大学, 保険科学部紀要, 第13号, p11-p17.
 7. 奥園景子 (2008). SART (Self-Active Relaxation Therapy; 主動型リラクセーション療法) を用いた子育て支援に関する研究, 福岡女学院大学大学院人文科学研究
 8. 大野博之 (2011). 心理療法のためのリラクセーション入門—主動型リラクセーション療法《サート》への招待, 遠見書房
 9. 大野博之・奇恵英 (2006). SART (Self-Active Relaxation Therapy; 主動型リラクセーションセラピー) における体験過程 The Experiencing Process in Self-Active Relaxation Therapy, 福岡女学院大学臨床心理センター紀要, 第3号
 10. 尾崎康子・小林真・水内豊和・阿部美穂子 (2013). 保育者による幼児用発達障害チェックリスト (CHEDY) の有用性に関する検討, 特殊教育学研究, 51 (4), p335-p345.
 11. 尾関友佳子・原口雅浩・津田彰 (2004). 第3章 大学生用ストレス自己評価尺度 (Stress Self-Rating Scale; SSRS), パブリックヘルスリサーチセンター (編) ストレススケールガイドブック, 実務教育出版
 12. リチャード・S・ラザルス スーザン・フォルクマン (著) 本明寛・春木豊・緒方正美 (監訳) (1991). ストレスの心理学—認知的評価と対処の研究, 実務教育出版
 13. 末次かほり (2008). 主動型リラクセーション療法 (SART) によるストレスマネジメントに関する研究—自律訓練法との比較を通して—, 福岡女学院大学大学院人文科学研究
 14. 鈴木浩子 (2014). 母親の「育児困難」の概念分析 Parenting difficulty of mothers: A concept analysis, 日本保健科学学会誌, 17 (3), 127-134 日本保健科学学会
 15. 竹中晃二 (編) (2005). シリーズ こころとからだの処方箋 ストレスマネジメント—「これまで」と「これから」—, ゆまに書房
 16. 竹尾枝里子 (2014). 高齢者に対するサート (主動型リラクセーション療法) を用いた心理援助に関する研究, 福岡女学院大学大学院人文科学研究
 17. 山口綾萌・和田湖都美 (2012). 福岡女学院大学臨床心理センター—福岡女学院幼稚園子育て支援事業活動報告—, 福岡女学院大学臨床心理センター紀要, 第10巻, p83-p84.
 18. 山田智子・富綾香・奇恵英・大野博之 (2013). SART を用いた子育て支援の有効性—「リラクセーション (サート) 教室」リピーターの心身の変化から—, 福岡女学院大学臨床心理センター紀要, 第11巻, p69-p77.
 19. 山根隆宏 (2014). Benefit finding が発達障害児・者の母親の心理的ストレス反応に与える効果, 心理学研究, 第85巻, 第4号, p335-p344.